

VITAMIN D – DAS SONNENVITAMIN

Von Britta Diana Petri

Heute ist das natürliche Gesundheitsbewußtsein der Menschen kaum noch vorhanden. Sie praktizieren eine lebensfremde Lebensweise und versuchen, mit Pillen ihrer Probleme Herr zu werden. Etwas vom Schlimmsten, was sie gegenwärtig tun – angeleitet durch konventionelle Gesundheitsexperten – ist, sich von der Sonne abzuwenden aus Angst vor Hautkrebs.

Es wird jeden Tag deutlicher, daß hier etwas gewaltig schief läuft und daß wir dringend eine „Heilung“ des Gesundheitswesens benötigen. Solange wir von außen keine vernünftigen Ratschläge bekommen und global von den Lebensgrundlagen weg in die Irre geführt werden, sollten wir uns auf uns selbst konzentrieren und in uns selbst nach den richtigen Antworten und Wegen suchen. Da werden wir fündig!

Bisher brachte man Vitamin D-Mangel vorwiegend mit Rachitis (Knochenerweichung bei Kindern), oder auch „englische Krankheit“ genannt, in Verbindung. Der Grund dafür war, daß eine große Anzahl an Kindern, die in dunklen Hinterhöfen der englischen Großstädte aufwuchsen, daran erkrankte. Ihnen mangelte es einfach an Sonnenlicht.

Derzeit befassen sich Forscher weltweit mit dem Thema Vitamin D, da bei verschiedensten Krankheitsbildern vermehrt Vitamin D-Mangel festgestellt werden konnte. Auch Dr. Robert O.Young, mit dessen Arbeit ich mich seit Jahren befasse, vertiefte sich in diese Thematik. Er kam zu dem Schluß, daß es unter den gegebenen Umständen von Bedeutung ist, einen Vitamin D-Mangel durch natürliche Ergänzungspräparate auszugleichen und naturgesunde Maßnahmen zu tref-

Seit uralten Zeiten verehrten die Menschen die Sonne als Gottheit, und das mit Recht. Sie ist es, die unsere Biosphäre auf Mutter Erde erhält, uns damit Leben schenkt und dieses Leben jeden Tag aufs Neue mit ihren Strahlen nährt. Sowohl Menschen als auch Tiere wußten schon immer um ihre Abhängigkeit zur Sonne und nutzten ihre heilenden Strahlen bei jeder Gelegenheit. Erst in unserer „hochzivilisierten“ Welt leiden praktisch alle Menschen an einem eklatanten Mangel des Sonnenvitamins D. Mit gravierenden Folgen für Körper und Gemüt.

fen, die einen verantwortungsvollen Umgang mit der Sonne wieder ermöglichen. Mittlerweile weisen nach Angaben der Forscher schon beinahe alle Menschen, egal welchen Geschlechts, welchen Alters, welcher Hautfarbe und ob sie in sonnigen oder weniger sonnigen Regionen leben, einen erheblichen

Vitamin D-Mangel auf. Dunkelhäutige Menschen und Menschen von schwarzer Hautfarbe sind ganz besonders betroffen. Sie brauchen viel mehr Sonne, um ausreichend Vitamin D zu produzieren, als hellhäutige Menschen. Besonders weit verbreitet ist Vitamin D-Mangel in Industrieländern. In einer amerikanischen Studie spricht man sogar schon von einer Pandemie. Vitamin D-Mangel soll zu Bedingungen beitragen, die einer ganzen Reihe von Krankheiten und degenerativen Prozessen Tür und Tor öffnen wie z.B. Multiple Sklerose, Parkinson, Alzheimer, Fibromyalgie, chronische Erschöpfung, Epilepsie, Muskelschwäche, verschiedene Krebsarten, Diabetes, Depression, Schizophrenie, Herz-Kreislauf-Probleme, Hautprobleme, vorzeitige Alterung, Migräne, Vitamin Immunschwäche, grippale Infekte und vieles andere mehr.

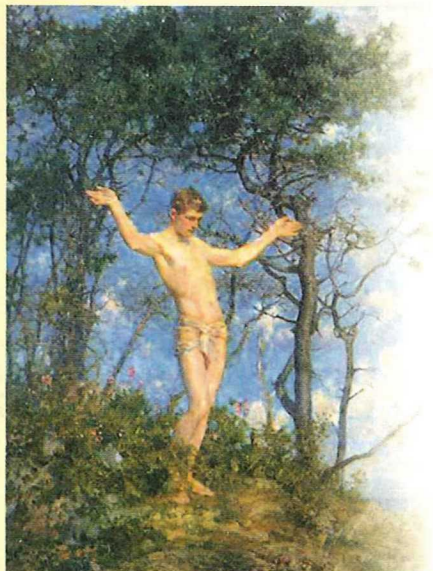
In einer neueren Studie fand man heraus, daß sogar bei 83 Prozent der Menschen in Saudi-Arabien die Vitamin D-Versorgung unzulänglich war, obwohl diese Bevölkerung in einem der sonnigsten Gebiete unseres Planeten lebt. Dr. Andrew Jones, medizinischer Leiter des *Women's Health Institute*, stellte fest: Der Vitamin D-Mangel betrifft Kinder und Erwachsene gleichermaßen.

Gesundheitliche Fehlentwicklungen, die pandemisch auftreten, könnten damit in Zusammenhang gebracht werden, daß die denaturierte Denk-, Lebens- und Ernährungsweise sich immer schneller über den ganzen Planeten ausbreitet. Je besser die Medien überall die Menschen erreichen, desto mehr verbreiten sich auch die Faktoren, die dabei kommuniziert werden. Es wäre wohl ein Segen, würde es sich um „die

Gesundheit und das Leben fördernde Faktoren“ handeln!

Dem ist aber leider nicht so. Immer noch überwiegen Fehlinformationen und Panikmache. Auch die massenmanipulative Werbung trägt wesentlich dazu bei, daß „ein große Menschenmengen umfassender Einfluß“ stattfindet, der die degenerative Denk-, Lebens- und Ernährungsweise weltweit noch mehr fördert. Die Folge ist: Übersäuerung, Verschlackung, Vergiftung und Nährstoffdefizite nehmen weltweit immer größere Ausmaße an. Damit haben wir dann so etwas wie einen *Pandemie-Effekt!*

Leider wird weder in den Schulen, in der Familie, noch über die Massen-Medien gelehrt, wie man wirklich Voraussetzungen für Gesundheit schaffen kann. Aufgrund



Sonnenanbeter (Gemälde um 1904).

dieser Unwissenheit leben die meisten Menschen unter mehr oder weniger unzureichenden Lebensbedingungen. Auch heute, wo es um weltweiten Vitamin D-Mangel geht, ist deutlich zu erkennen, wie weit sich ein globales Defizit an Gesundheitsbildung auswirkt. Die Welt schützt sich vor der Sonne, der Lebensspenderin des gesamten Planeten! Warum kommen wir auf solche absurde Ideen?

Was genau ist Vitamin D?

Vitamin D (Calciferol, Ergocaliferol), auch als das Sonnenvitamin bekannt, gehört zu den fettlöslichen Vitaminen (EDKA). Bei Vitamin D handelt es sich allerdings nicht nur um ein generelles Vitamin, sondern viel mehr um ein vitaminähnliches, potentes und neuroregulatorisches, steroidales Hormon. In seiner chemischen Struktur ähnelt es den Steroidhormonen und wird genau wie diese aus Cholesterin gebildet. Vitamin D ist auch eines der wenigen Vitamine, die unser Kör-

per selbst herstellen kann und zwar durch einen komplexen Prozeß, der dazu echtes Sonnenlicht benötigt.

Unsere Haut besitzt die Fähigkeit, unter einer UVB-Strahlung mit einer Wellenlänge zwischen etwa 290 und 315 Nanometern (nm) das lebenswichtige Vitamin D zu bilden. Genau dieses Strahlungsspektrum, das am wirksamsten ist, um einen Sonnenbrand zu verursachen, soll die Bildung von Vitamin D anregen. Wenn wir weise mit den Elementen des Lebens umgehen, dann dosieren wir alles optimal – auch die Sonnenbäder – und das bedeutet, wir ziehen häufiges, kürzeres Sonnenbaden und Ganzkörperbestrahlung einem langen „Braten in der Mittagshitze“ vor. Die Haut des Rückens soll übrigens am meisten Vitamin D produzieren können.

Wenn Menschen Vitamin D aus Sonne und Nahrung aufnehmen, beginnt die Produktion mit dem körpereigenen Cholesterin, welches unser Organismus in ausreichender Menge selbst herstellt. Vitamin D beeinflusst unter anderem die Verstoffwechslung des Kalziums über die Darmwände und ist damit für ein gesundes Knochenwachstum verantwortlich. Dieses Cholesterin wird in Provitamin D₃ umgewandelt. Durch Einfluß der UVB-Strahlung mittels Photolyse entsteht dann in der Oberhaut Cholecalciferol. Dieses gelangt von der Oberhaut in die Kapillaren der Lederhaut und über das Blut zur Leber und zu den Nieren und wird dort in zwei aktivere Formen von Vitamin D₃ umgewandelt.

Das vom Körper selbst gebildete Vitamin D₃ kann nicht überdosiert werden, da unser Körper über seine eigenen Regelungsmechanismen verfügt. Bei gealterter oder UV-geschädigter Haut ist die Bildung von Vitamin D beeinträchtigt. Aus diesem Grund ist es wichtig, daß sich gerade ältere Menschen so oft als möglich dem Sonnenlicht aussetzen, um die Vitamin D-Versorgung ausreichend zu gewährleisten.

Dr. Young schreibt, daß wir – je nach Verträglichkeit und Typ – ca. 20 Minuten (Hellhäutige) bis 90-120 Minuten (Dunkelhäutige) direkte Sonnenbestrahlung auf bloßer Haut für eine optimale Vitamin D-Versorgung benötigen. Die beste Zeit für Sonnenbäder ist die Mittagssonne bzw. die Zeit zwischen 10 und 14 Uhr. Der tatsächliche Vitamin D-Bedarf für eine optimale Gesundheit liegt nach neuesten Erkenntnissen bei ca. 4000 IU (engl. Abk. f. Internationale Einheiten) pro Tag! Würden wir – wie allgemein empfohlen – dreimal die Woche nur Hände, Gesicht und Arme für zehn bis zwanzig Minuten der Sonne aussetzen, dann würde das nur 200 bis 400 IU Vitamin D liefern, also nur noch 100 bis 200 IU pro Tag. Um ein optimales Vitamin D-Niveau von 4'000 IU zu erreichen, müssen wir aber mindestens 85 Prozent der Haut der Mittagssonne ausset-

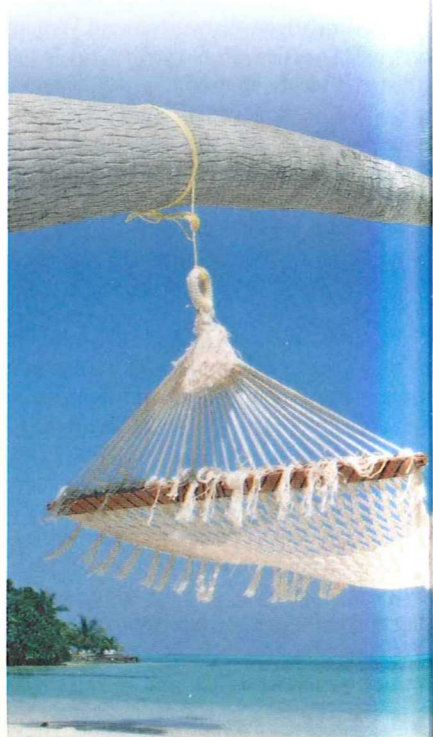
zen. Wir können nämlich pro 5 Prozent der sonnenbeschiedenen Haut nur etwa 100 bis 200 IU Vitamin D produzieren.

Klingt auf den ersten Blick ein wenig kompliziert, aber wenn man das einmal verinnerlicht hat, kann man „bewußt“ seinen Vitamin D-Haushalt auf ein gutes Niveau bringen, damit Gesundheit, Aussehen, Stimmung, Leistungsfähigkeit und Vitalität wesentlich verbessern und einer Vielfalt von unnötigen Krankheiten und degenerativen Prozessen vorbeugen!

Ursachen für Vitamin D-Mangel

Die heutige Lebensweise verhindert, daß sich der berufstätige Mensch noch lang genug in der Sonne aufhält. Die meisten Stunden des Tages verbringt er an der Arbeitsstätte oder im eigenen Heim; selbst der Arbeitsweg wird nicht mehr zu Fuß sondern mit einem „Dach über dem Kopf“ zurückgelegt. Und die ohnehin schon knappe Freizeit verbringen die Menschen meist in irgendwelchen Einrichtungen – Einkaufszentren, Kinos oder Fitneßclubs –, vor dem Fernseher oder am Computer. Es fehlt an Bewegung, frischer Luft und vor allem an direktem Sonnenlicht!

Konventionelle Gesundheitsexperten und zahlreiche Medien suggerieren uns ständig, daß wir die Sonne meiden sollen. Sie behaupten, sie sei zu aggressiv geworden und schädlich für die menschliche Haut. Sie empfehlen gerade die Sonne zwischen 11 und 15 Uhr zu meiden und uns nicht ohne Sonnenschutz der Sonne auszusetzen. Sonnencreme verhindert jedoch, daß die Haut ausreichend Vitamin D bilden kann. Sonnenschutzmittel mit Lichtschutzfaktor 15 können die Bildung von Vitamin D um 99,5 bis 99,9 Prozent ver-



ringern. Setzen wir dann noch eine Sonnenbrille auf die Nase, sind wir wirklich perfekt abgeschirmt vom Licht des Lebens!

Damit aber noch nicht genug. Auch die natürlichen, lebendigen Vitalstoffe und das Licht in unserer Nahrung tragen hochfrequente Ordnungsinformationen und Botschaften, die unser Organismus zum Leben braucht. Die konventionellen Ernährungslehren, Werbung der Nahrungsmittelindustrie und die seit Generationen bestehenden Eßgewohnheiten verhindern auch diese Versorgung. Damit ist der Mensch dann tatsächlich komplett vom Licht abgeschnitten und zwar Innen und Außen. Wer da noch genug spirituelle Energie aufbringt, der kann sich wirklich glücklich schätzen. Aber meistens rutschen die Menschen, die dermaßen vom Licht abgeschnitten werden, in degenerative physische und psychische Prozesse. Nur durch Veränderung und Wiederherstellung der Voraussetzungen für Gesundheit und Leben ist dieser Prozeß wieder umzukehren.

Die Menge des Lichts in uns bestimmt die Klarheit unserer Sicht und die Qualität dessen, was wir betrachten, sind, denken, sagen und erschaffen! Im Grunde ist alles Licht in verschiedenen Dichtegraden und Schwingungsfrequenzen. Wir leben von Licht, nehmen Licht auf und geben Licht ab, solange wir lebendig sind. Auch das „Wort des Schöpfers“ erscheint uns in einer Sprache aus Licht. Dieses Licht ist eine nicht stoffliche Form von Nahrung und nährt alles Leben und Sein im Universum. Die Sonne versorgt uns mit diesem Licht und auch die Pflanzen und Früchte, die uns zur Nahrung gegeben sind, sammeln und speichern dieses Licht und damit natürlich auch die universellen Ordnungsinformationen des Lebens. Ernähren wir uns von diesen Pflanzen, wird

das gespeicherte Licht in unseren Körpern wieder freigesetzt und erfüllt uns mit hochfrequenten Informationen, Gesundheit und Lebenskraft. Wir brauchen das Licht über die Nahrung und gleichermaßen das Licht der Sonne. Ohne Licht sitzen wir im Dunkeln und wenn wir das zulassen, steht uns ein dunkles Zeitalter bevor.

Angst vor Hautkrebs?

Sonnenlicht verursacht keinen Hautkrebs. Sonnenlicht schützt eher vor Krebs. Das Risiko, durch Sonnenmangel an anderen Krankheiten und Krebsarten zu erkranken, ist höher als das Risiko, Hautkrebs zu bekommen schreibt Thomas Klein in seinem Buch *Sonnenlicht, das größte Gesundheitsgeheimnis* (siehe ZS-Buchmarkt).

Die tatsächlichen Ursachen für Zellentartungen aller Art sind vorwiegend unnatürliche Lebensgewohnheiten und Fehlernährung und demzufolge die Verschlackung, Vergiftung und Übersäuerung. Wie wir alle wissen, entstehen durch UV-Strahlung freie Radikale. Diese aggressiven kleinen Kerle werden normalerweise an Ort und Stelle von Radikalfängern in der Haut unschädlich gemacht. Ob unsere Haut rein und voll funktionsfähig ist und ob wir gut mit unseren körpereigenen Helfern und Gesundheitswächtern versorgt sind, liegt vor allem an unserer Ernährung und Lebensweise.

Jede Verträglichkeit oder Unverträglichkeit, Gesundheit oder Krankheit, physische und psychische Harmonie oder Disharmonie hat ursächlich mit der Ernährung und Lebensweise, mit der Qualität unserer Nahrung, dem Säure-Basen-Gleichgewicht und mit der Qualität unserer Körpersäfte und Gewebe zu tun. Krankheiten und Krebs sind nichts, was von Außen kommt und uns eines Tages spontan überfällt. Es sind Prozesse, die durch degenerative Denk-, Lebens- und Ernährungsweisen und damit auch durch eine Unausgewogenheit an „Elementen des Lebens“ in Gang gebracht werden. Diese Faktoren summieren sich über Jahre hinweg. Irgendwann ist der Körper nicht mehr in der Lage zu kompensieren. Wir können nur ein bewohnbares Haus bauen, wenn wir qualitativ hochwertiges Hausbau-Material verwenden. Bauen wir aus Müll, ohne perfekte Pläne und dann noch im Dunkeln, wie wird das Haus wohl aussehen?

Durch sanfte Gewöhnung an die Sonne, Balance in der Lebensweise und in den Körpersäften und natürlich auch durch reichlich Frischkosternährung, erhöht sich der Eigenschutz der Haut auf Lichtschutzfaktor 100. Um Hautalterung zu vermeiden, ist es sinnvoll, längere Sonnenbäder eher in den Zeiten vor oder nach Mittag vorzunehmen. Kurze Sonnenbäder in der Mittagszeit nutzen wir vorwiegend zum Vitamin D-Aufbau!

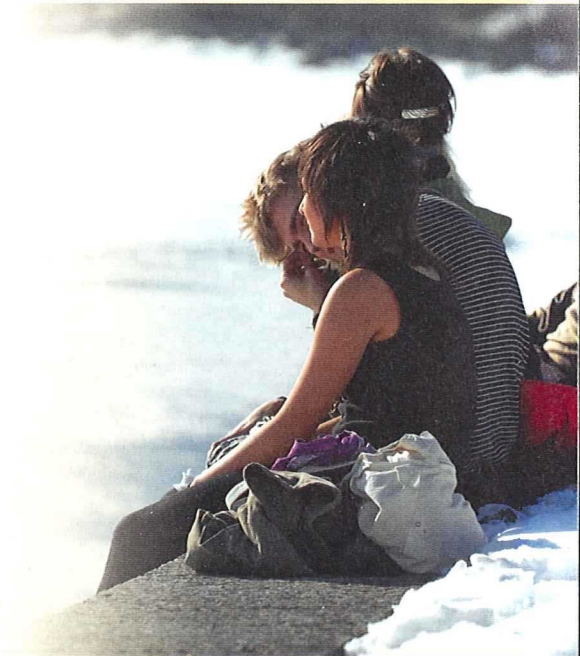
Außer mangelnder Sonnenbestrahlung können noch folgende Faktoren eine Rolle spielen, wenn wir unter einem Vitamin D-Mangel leiden:

- gestörte Fettverdauung
- Nierenversagen
- Leberschäden
- Arzneimittel
- Genußgifte
- Stoffwechselprobleme durch Übersäuerung

Auch in diesen Fällen könnte man mit einem individuellen und vernünftigen Gesundheits-Programm zur Verbesserung der Ernährung und Lebensweise gute Fortschritte erzielen.

Vitamin D und das Immunsystem

Forscher bezeichnen das Sonnen-Vitamin D als eine Art „Wundernährstoff“, der das Immunsystem aktiviert, um den Körper gegen einfallende Kleinstlebewesen (Mikroorganismen) zu verteidigen, einschließlich



Kann man im Winter nicht in warme Gefilde entfliehen, so lockt stattdessen das Sonnenbad im gleißenden Schnee.

gegen verschiedene Formen der Grippe. So gilt Vitamin D3 als wichtiger Faktor für unser Immunsystem. Fehlt dieser, kann es keine optimale Leistung bringen. **Ohne Vitamin D kein gut funktionierendes Immunsystem und ohne Sonne kein ausreichendes Vitamin D!** Wie soll sich das Immunsystem gegen mutierende Zellen wehren, wenn wichtige Faktoren wie Vitamin D3 fehlen? So gesehen verhindert zu wenig Sonne die Bildung eines Faktors (Vitamin D3), der dazu nötig ist, die Sonne gut zu vertragen zu können, damit die Haut wieder neues Vitamin D3 bil-



den kann, um das Immunsystem wiederum zu stärken usw.. Das sind Regelkreise des Lebens. Werden diese unterbrochen, haben wir ein Problem. Wenn das Gleichgewicht nicht stimmt und die Lebensbedürfnisse nicht erfüllt werden, dann kehrt sich manches Gute ins Negative um.

Was bewirkt eine gute Versorgung mit Sonnenlicht in unserem Körper?

- Bessere Gehirnfunktion, geistige Klarheit,
- Mehr Glückshormone,
- Besseres Lernvermögen,
- Stimulation des gesamten Stoffwechsels,
- Stärkung des Immunsystems,
- Desinfizierende und antibakterielle Wirkung,
- Beschleunigung der Heilungsprozesse,
- Linderung von Arthritis und Gicht,
- Hilfe bei Pilzbefall und Hauterkrankungen,
- Schutz vor Autoimmunkrankheiten, Diabetes und sonstiger Stoffwechselerkrankungen,
- Normalisierung von Blutzuckerspiegel und Blutdruck,
- Verminderung des Herzinfarkttrisikos,
- Verbesserung der Sehkraft,
- Förderung des Hormongleichgewichts – und vieles mehr!

Alle Tips auf einmal

- Möglichst 85 Prozent der Hautfläche 20 bis 120 Minuten, je nach Typ, täglich dem Sonnenlicht aussetzen.
- Die Mittagssonne nutzen und vorwiegend in der Zeit von 10 bis 15 Uhr die Sonne genießen, in einer Weise, die uns keinen Sonnenbrand beschert.
- Im Frühjahr und Herbst jeden Sonnenstrahl erhaschen, den wir kriegen können. Auch hier am besten wieder die Mittagssonne!
- Beim Sonnenbad keine Sonnenschutzmittel und Körpercremes verwenden.
- Urlaub: In sonnenreichen Gegenden wie den Alpen (besonders im sonnenarmen Winter), Tropen, Südeuropa und überall, wo man richtig gut Sonne tanken kann.
- In der dunklen Jahreszeit täglich mindestens eine halbe Avocado essen. Avocados verfügen über einen ziemlich hohen Vitamin D-Gehalt, wobei eine mittelgroße Avocado schon 300 bis 600 IE davon aufweist.
- Im Winter notfalls UVB-Strahler nutzen.
- Gute Vitamin D3-Präparate einsetzen.
- Für alle, die wie ich komplett auf tierisches Eiweiß verzichten, also Veganer, Rohköstler, Vitalköstler und Alkavorians, ist es ebenfalls wichtig, Avocados regelmäßig in die Ernährung mit einzubeziehen, sich täglich ausreichend lange der Sonne auszusetzen und in der dunklen Jahreszeit eine Ergänzung mit einem hochwertigen Vitamin D3-Produkt in Erwägung ziehen.

Vitamin D in der Nahrung

Schon in alten Zeiten nahmen die Menschen Lebertran (Fischleberöl) ein, um ihren Vitamin D-Bedarf zu decken. Auch Eier, Milch, Käse, Butter, Margarine, Tierleber und Fisch gelten als Vitamin D-Quellen. Die Konzentration in den Tierprodukten ist jedoch sehr unterschiedlich. Bei Kuhmilch kommt es z.B. darauf an, ob die Kuh in der Sonne auf der Weide stand oder in einem dunklen Stall, als sie ihre Kuh-Muttermilch produzierte. Der Vitamin D-Gehalt in rohem Fisch und roher Leber ist zum Teil beachtlich. Doch beim Braten, Backen oder Grillen können bis zu 95 Prozent verloren gehen. Gebratener Fisch und gebratene Leber enthalten nur recht wenig Vitamin D, wenn überhaupt noch. Ein Eßlöffel Lebertran – den früher jedes Kind in der Winterzeit verabreicht erhielt – enthält 1'360 IE und ist somit als Nahrungsmittel mit dem höchsten Vitamin D-Gehalt bekannt. Er soll am ehesten geeignet sein, um den Mangel an Vitamin D im Winter auszugleichen. Allerdings reichern sich in Fischleber zunehmend Umweltgifte an, weshalb bei belastetem Lebertran ein Langzeitgebrauch schon mal nicht zu empfehlen ist. Angesichts des hohen Vitamin A-Gehalts sind Überdosen sogar schädlich. Ebenfalls sehr zu empfehlen sind Avocados (siehe Kasten Tips).

Versorgung mit Vitamin D im Winter

Bei einem niedrigen Stand der Sonne müssen ihre Strahlen einen längeren Weg durch die Atmosphäre zurücklegen, wobei die kurzwellige UVB-Strahlung beinahe vollständig herausgefiltert wird. Das ist auch der Grund, warum wir von etwa November bis Februar kein Vitamin D bilden können. Mit zunehmender geographischer Breite dauert die Winterpause länger. Mit zunehmender Höhe wird weniger UVB-Strahlung ausgefiltert. Daher kann auf Alpengipfeln die Haut an sonnigen Tagen sogar im Winter reichlich Vitamin D bilden. Schlau wäre es, wenn wir im zeitigen Frühjahr und im späten Herbst die Mittagszeit (höchster Sonnenstand am Tag) für Sonnenbäder nutzen, um unseren Vitamin D-Status zu verbessern damit die Reserven über Winter wenigstens einigermaßen halten. Ansonsten haben wir die Möglichkeit, fehlendes Sonnenlicht durch geeignete UV-Strahler auszugleichen und eine hochwertige, natürliche Vitamin D3-Supplementierung zu nutzen. Die Empfehlungen, was die Dosierung von Vitamin D-Produkten betrifft, reichen von 400 IU (internationalen

Einheiten) bis 4'000 IU. Da jeder Mensch ein „Einzelstück“ ist und seinen ganz individuellen Bedarf hat, sollte auch die Dosis genau auf die jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt werden. Im besten Fall lassen wir unseren Bedarf von einem erfahrenen Therapeuten berechnen.

Grippe und Vitamin D

Meist finden die Grippewellen in der lichtarmen Jahreszeit statt, wenn die Menschen ein geringeres Vitamin D-Niveau aufweisen. Mit einem Mangel am Sonnenvitamin kann sich der Körper nicht ausreichend durch seine körpereigenen Antibiotika (antimikrobielle Peptide) schützen, die durch

Vitamin D freigesetzt werden. Das bedeutet, daß eine Person mit Vitamin D-Mangel wesentlich leichter auf grippeartige Infekte und andere Infektionen des Atemwegstraktes anspricht.

Wie also halten wir uns in Grippezeiten gesund? Wir können Immunsystem und Vitalkraft stärken, indem wir auf eine naturgesunde Lebensweise und Ernährung im basischen Bereich achten, reichlich Frischkost essen, auch Zitrusfrüchte, grüne Blätter (Salate, Wildkräuter), vermehrt dunkelrote und blaue Früchte und Gemüse, Avocados (enthalten auch reichlich Vitamin D), und indem wir auch hochwertige, kaltgepresste Öle zu uns nehmen. Verzichteten sollte wir auf alles, was unseren Organismus belastet und schwächt! Ebenso wichtig ist die Erfüllung der Lebensbedürfnisse, unter anderem durch frische Luft, reichlich Bewegung, ausreichend Ruhe und Schlaf, aufbauende Gedanken, gutes Wasser und jeden Sonnenstrahl, den wir bekommen können. Vitalstoffdefizite füllen wir im Winter bei Bedarf durch Supplementierung auf und die Nahrung kann durch frischgezogene Sprossen und Keimlinge bereichert werden. Dann noch ab und zu ein schönes heißes Basenbad und zwischendurch ein basisches Fußbad und wir können der düsteren, kalten Jahreszeit getrost entgegenspringen!

Nach dem bekannten US-Arzt Dr. Mercola sollte eine Tages-Dosis Vitamin D3 von 2'000 IU pro Kilogramm Körpergewicht, über drei Tage eingenommen und bei den ersten Anzeichen einer Erkrankung angewendet ausreichen, um keine Grippe zu bekommen.

Grundsätzlich können wir jedoch nichts falsch machen, wenn wir dem Bonmot der Schriftstellerin Ingeborg Bachmann Folge leisten: „Nichts schöneres unter der Sonne als unter der Sonne zu sein...“.

Vitamin D3-Präparate erhalten Sie in Drogerien. Ansonsten wenden Sie sich an uns

„Die Sonne ist die
Universalarznei aus der
Himmelsapotheke.“

August von Kotzebue,
dt. Dramatiker, (1761–1819)